

don Miguel Ruiz Jr

Szamańska droga do wolności

Praktyki, dzięki którym pokonasz
wewnętrznego krytyka i lęk przed zmianami



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Szamańska droga do wolności

don Miguel Ruiz Jr

Szamańska droga do wolności

Praktyki, dzięki którym pokonasz
wewnętrznego krytyka i lęk przed zmianami



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Kaszyc

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-317-6

Tytuł oryginału: *The Mastery of Life. A Toltec Guide to Personal Freedom*

Copyright © 2021 by don Miguel Ruiz Jr.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpocznieš jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Spis treści

Wyjaśnienie kluczowych terminów
13

WSTĘP
Ścieżka Tolteków
15

ROZDZIAŁ 1
Sztuka życia
25

ROZDZIAŁ 2
Plac Quetzalcoatl
45

ROZDZIAŁ 3
Wyspa Bezpieczeństwa
61

ROZDZIAŁ 4
Plac Umysłu
75

ROZDZIAŁ 5
Plac Wody
97

ROZDZIAŁ 6
Plac Powietrza
119

ROZDZIAŁ 7
Plac Ognia
135

ROZDZIAŁ 8
Plac Ziemi
155

ROZDZIAŁ 9
Piramida Księżyca
175

ROZDZIAŁ 10
Piramida Słońca
189

WNIOSEK
Zakończenie podróży
201

Podziękowania
204

Ścieżka Tolteków

Słowa to potężne narzędzia.

W tradycji Tolteków, do której należę, mówimy, że słowa to pędzle, których używamy do malowania arcydzieł naszego życia. Słowa mogą zmieniać perspektywy, klarować i ujawniać nowe możliwości. Mogą być również wykorzystywane odwrotnie – do szerzenia gniewu, strachu lub nienawiści. W ten sposób wybrane przez nas słowa podnoszą nas lub ciągną w dół.

Słowa są również podstawowymi narzędziami, których używamy do komunikowania się ze sobą i budowania prawie wszystkiego w naszym życiu. Patrząc na nie z tej perspektywy, nic dziwnego, że pierwszy wers chrześcijańskiej Ewangelii Jana brzmi: „Na początku było Słowo”.

Słowa pojawiają się najpierw jako myśli w naszych umysłach, a następnie jako symbole o określonym znaczeniu, które pozwalają nam komunikować się i myśleć w sposób intelektualny – konstruując argumenty, tworząc złożone historie i oczywiście *zawierając umowy*. Ludzki umysł jest mistrzem w zawieraniu umów.

W tradycji Tolteków umowy są wynikiem procesu, w którym idee w naszych umysłach stają się przekonaniem

i w efekcie wpływają na nasze działania. Umowy te mogą towarzyszyć nam przez całe życie, ubarwiając nasze postrzeganie w każdym aspekcie codziennego funkcjonowania. Nasze umowy – które dotyczą wszystkiego: począwszy od podejmowania ważnych decyzji, takich jak zawieranie małżeństwa, a skończywszy na dokonywaniu pozornie błahych wyborów, takich jak ubiór – mogą działać w celu informowania nas, wpływania na nas, a czasem nawet kontrolowania nas, często bez naszej świadomości.

Większość umów sięga głęboko; są tworzone i utrwalane w „rzeczywistości” przez nasze gadatliwe, myślące umysły. Zapominamy, że myśli i idee, które są budulcem naszych porozumień, a tym samym przekonań, nie istnieją „tam w świecie”. *Istnieją tylko w nas*. A mają moc tylko dlatego, że wierzymy, że są prawdziwe. Im bardziej jesteśmy przywiązani do danej umowy, tym większą ma ona nad nami władzę.

Same umowy nie są z natury ani pozytywne, ani negatywne i polegamy na wielu z nich, aby skutecznie funkcjonować w świecie. Umowy, które zawarliśmy jako dzieci w odpowiedzi na instrukcje naszych rodziców dotyczące bezpieczeństwa i dobrego zdrowia, są przydatne, jak na przykład: *Warzywa są pożywne i zdrowe. Rozejrzyj się w obie strony, zanim przejdiesz przez ulicę*. Jednak niektóre umowy mogą nie być konstruktywne ani pozytywne: *Mój wkład w pracę nie jest wiele warty. Po prostu nie jestem osobą kreatywną*. A niektórzy mogą być nawet autodestrukcyjni: *Nie zasługuję na miłość*.

Wiele takich porozumień jest wynikiem intelektualnych nasion zasianych w nas przez innych w latach, w których się kształtowaliśmy. Uczenie się, jak rozpoznawać te umowy,

rozeznawanie, czy są one pomocne, czy nie, a następnie zmienianie ich lub odrzucanie, jeśli to konieczne, stanowi jedno z głównych wysiłków osób podążających drogą do osobistej wolności.

Tak więc, chociaż słowa mogą być bardzo potężne, w tradycji Tolteków dostrzegamy również, że słowa są niezwykle ograniczone. Są tylko deskryptorami i wskaźnikami rzeczywistości, a nie samą rzeczywistością. Jak zauważa filozof Alan Watts w odniesieniu do słów: „Menu nie jest posiłkiem”. Słowa mogą jedynie wskazywać na prawdę; nie są prawdą samą w sobie.

Książki to niesamowite narzędzia, które przecież składają się ze słów. Właściwa książka we właściwym czasie ma moc przemiany życia, dając nadzieję w chwilach rozpacz lub impuls do znalezienia nowej inspiracji w kryzysie twórczym. Ale pomimo tego, że książki mają niesamowity potencjał, ostatecznie to nie sama książka nas zmienia. *To my się zmieniamy.*

Stawia to przed nami interesujące wyzwanie. Aby zaprezentować wiedzę i techniki, którymi się z tobą podzielę, muszę użyć słów. Ale zachęcam cię, abyś pozwolił tym słowom wyjść poza twój umysł i trafić do twego serca. Dopiero wtedy – w stanie, który nazywam synchronicznością serca i umysłu – może nastąpić przemiana.

Poza umysłem

Starożytni Grecy mieli na to odpowiednie określenie. Nazywali to *metanoia*, co znaczy dosłownie „poza umysłem”. *Metanoia* można rozumieć jako przemianę człowieka, która zachodzi jednocześnie w umyśle i sercu. Chciałbym, aby słowa zawarte w tej

książce zostały przyjęte w takim duchu. Mam więc nadzieję, że skłonią cię do zwrócenia się do wewnątrz, do wyjścia poza logikę i rozum – w miejsce świetlistej otwartości i świeżej świadomości. Jest tu poczucie ruchu – odwracania się, wychodzenia poza, otwierania się. A to dlatego, że ostatecznie, niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, wszyscy jesteśmy w jednej długiej, wspaniałej podróży – podróży do osobistej wolności i wyzwolenia naszego prawdziwego ja. Celem tej podróży jest fundamentalna zmiana naszego postrzegania świata i naszego w nim miejsca.

Postrzeżenie jest właśnie tym, co starożytni Toltekwie zdecydowali się zbadać i zrozumieć ponad 2000 lat temu i w tym celu się zgromadzili. Zgodnie z ustną tradycją mojej rodziny starożytni wiedzieli, że największa wolność leży w sztuce widzenia rzeczywistości taką, jaka jest naprawdę, poza naszymi umowami i opowieściami. Odkryli, że żadna prawdziwa zmiana nie jest możliwa bez klarownej percepcji.

A co jest największą przeszkodą w czystej, niezaburzonej percepcji?

Strach.

Strach stanowi podstawę każdej przeszkody, którą napotykamy na naszej drodze do wolności osobistej. Należy jednak zauważyć, że kiedy używam słowa strach w tym kontekście, mam na myśli lęk psychologiczny, a nie fizyczny. Strach fizyczny jest naturalny i może być pomocny, jeśli na przykład nagle spotkasz niedźwiedzia podczas wędrówki w lesie. Strach w tym przypadku wytwarza adrenalinę, która podnosi tętno i zwiększa zużycie tlenu. Przygotowuje twoje ciało do walki o życie lub do ucieczki.

Porównaj to z lękiem psychologicznym – lękiem, że inni cię nie polubią, że nie dostaniesz tego, czego chcesz, lub że nie jesteś „wystarczająco dobry”. Wszystkie te rodzaje lęku są oparte na umowach, które zawarłeś w ciągu całego życia. Niestety, ten psychologiczny lęk często wywołuje takie same reakcje fizyczne, co strach fizyczny, uruchamiając identyczną reakcję ścisku żołądka i mobilizację organizmu. To obciąża nasze ciało nadmiernym i niepotrzebnym napięciem, które w ciągu całego życia może mieć szkodliwe konsekwencje.

Dlaczego mówię, że lęk jest największą przeszkodą w czystym postrzeganiu, skoro istnieje tak wiele innych negatywnych emocji, które można wziąć pod uwagę? Ponieważ w większości przypadków lęk jest fundamentem wszystkich innych emocji. W zdecydowanej większości przypadków złość, nienawiść, zazdrość, żal i praktycznie wszystkie inne negatywne reakcje można ostatecznie przypisać lękowi. Paraliżuje nas strach, gdy zamartwiamy się, że powtórzymy błędy z przeszłości, i przytłacza nas niepokój o przyszłość. Lęk trzyma nas w pułapce fałszywego przekonania, że jesteśmy akceptowani tylko wtedy, gdy spełnimy niekończącą się listę oczekiwań – musimy być wystarczająco inteligentni, wystarczająco ładni, wystarczająco uduchowieni, wystarczająco stabilni finansowo, z odpowiednimi osiągnięciami itp. Kiedy pracujemy z tym i uczymy się rozpoznawać nasze lęki i radzić sobie z nimi, często odkrywamy, że inne negatywne emocje, z którymi się zmagamy, słabną, a nawet od razu znikają.

Znaczna część podróży, którą dzielę się na tych stronach, poświęcona jest zagadnieniu lęku, ponieważ przezwyciężenie jego psychologicznych przejawów jest ogromnym i ważnym krokiem na drodze do jasnego postrzegania i osobistej wolności.

Podróż

W tradycji Tolteków podróż do czystej percepcji może obejmować rzeczywistą podróż fizyczną, która czerpie inspirację z duchowego centrum moich przodków, Tolteków, którym był starożytny kompleks piramid znaleziony w mieście Teotihuacán (będę tu czasami pisał o nim w skrócie: „Teo”). Ten starożytny kompleks znajduje się około czterdziestu kilometrów od dzisiejszego miasta Meksyku. Budynki, świątynie, drogi i piramidy Teo stanowią mapę, według której będziemy podążać, wykonując zadania opisane w tej książce.

Każde z miejsc w kompleksie piramid ma szczególne znaczenie, które można postrzegać jako symbol etapu na ścieżce do osobistej wolności. Wielokrotnie przemierzałem ten kompleks w ciągu ostatnich trzydziestu lat, początkowo jako uczeń mojego ojca i babci, a później jako nauczyciel. Sam majestat osiągnięć architektonicznych tego miasta jest świadectwem mądrości starożytnych ludzi, którzy je zbudowali.

Oczywiście zachęcam cię do odwiedzenia tego niezwyklego miejsca, jeśli kiedykolwiek będziesz miał okazję to zrobić, ale chcę również jasno powiedzieć, że nie musisz podróżować do Teotihuacán, aby przejść przez opisany w tej książce proces i z niego skorzystać. To dlatego, że najważniejsza podróż, jaką możesz odbyć, to podróż wewnętrzna. Wszelkie rozpoznanie, przygotowanie i praca, jaką musisz wykonać, ma miejsce w tobie. Cała mądrość, której potrzebujesz do życia w osobistym mistrzostwie, znajduje się już teraz w twoim sercu i umyśle. Nauki Teo i te, które przedstawiam w tej książce, pomagają ci jedynie odkryć i otworzyć się na moc, którą już posiadasz.

W tradycji Tolteków uczymy, że podczas gdy cała mądrość i odpowiedzi, których potrzebujesz, są w tobie, to czasami wszyscy potrzebujemy przewodnika, który pomoże nam je znaleźć. I taki jest cel tej książki. Podaję tu różnorodne ćwiczenia i rytuały, które mają pomóc ci wykonać tę wewnętrzną pracę.

Rytuał i ceremonia zajmują ważne miejsce w tradycji Tolteków – ale nie dlatego, że jesteśmy szczególnie przywiązani do praktyk religijnych, ani dlatego, że kierują nami przesady. W rzeczywistości odrzucamy oba te elementy. Zamiast tego wykonujemy rytuały i ceremonie, ponieważ mają one moc docierania do tej części naszej istoty, która jest poza umysłem. Rytuały opierają się na doświadczeniu zmysłowym i naszej relacji z czasem i przestrzenią. Dzięki nim zaczynamy, będąc w jednym miejscu, a kończymy, będąc w zupełnie innym, i dlatego stwierdzamy, że coś się w nas zmieniło. Rytuały otwierają przestrzeń w naszych ciałach, umysłach i sercach. Zachęcam do pełnego zaangażowania się w ćwiczenia, rytuały i ceremonie zamieszczone na końcu rozdziałów tej książki. Nasz umysł często odrzuca moc rytuałów i ceremonii właśnie dlatego, że ich działanie wykracza poza możliwości intelektualnego pojmowania. W porządku. W takim przypadku pomyśl o umyśle jak o marudzących nastolatkach, które nie chcą, żebyś tańczył na ich imprezie, ponieważ możesz ich zawstydzić. Nic im nie będzie. Zrób to mimo wszystko. Czasami najlepszym sposobem na pokonanie umysłu jest po prostu zignorowanie go.

Mistrzostwo

Warto tu jeszcze wspomnieć o tytule tej książki. Pozwólcie, że wyjaśnię, co rozumiem przez *mistrzostwo*. We współczesnym

świecie opanowanie czegoś może czasami oznaczać wywieranie presji lub sprawowanie kontroli – na przykład wydawanie komuś rozkazów, zajmowanie pozycji władcy, wygrywanie lub dominowanie nad ludźmi, środowiskami czy sytuacją.

Nie znajdziesz tego w tej książce.

Mistrzostwo w kontekście tej książki odnosi się do tego, co praktykujemy regularnie. Na tych stronach proszę cię, abyś dokładnie przyjrzał się temu, w co wierzysz odnośnie do siebie i otaczającego cię świata, i zauważył, co zwykle robisz – jak się zachowujesz i reagujesz w oparciu o to, w co wierzysz. Następnie, kiedy staniesz się bardziej świadomy tego, co myślisz, jak działałeś i skąd te myśli i działania się biorą, zaproszę cię do praktykowania nowych sposobów myślenia, działania i bycia, które są bardziej zgodne z twoją prawdziwą naturą i twoim najwyższym dobrem. Zachęcam do prowadzenia życia wolnego od lęku.

Tytuł tej książki nie ma na celu sugerowania, że w jakiś sposób da ci ona siłę do kontrolowania życia lub narzucenia swojej woli innym ludziom, okolicznościom czy wydarzeniom. W rzeczywistości, kiedy stajesz się prawdziwym mistrzem, uwalniasz się od takiej potrzeby. Zamiast tego starasz się dostosować swoją indywidualną wolę do woli samego życia, dając z siebie wszystko w każdej sytuacji. Odpuszczając kategoryzowanie i poczucie oddzielenia, przyjmujesz to, co przychodzi. Zaczynasz rozumieć, że życie wie lepiej niż ty. To zrozumienie zapewnia ci spokój, który sięga głębiej i trwa dłużej niż jakiegokolwiek krótkoterminowe korzyści, którymi możesz się cieszyć dzięki sprawowaniu kontroli lub władzy.

Można to ująć też w ten sposób: *kiedy osiągniesz mistrzostwo życia, wszędzie widzisz Boga*. Oczywiście jest to łatwe, gdy ogląda się piękny zachód słońca na wzgórzu, ale znacznie trudniejsze w obliczu rzezi wojennej. Jednak bez względu na to, co myślisz o zachodzie słońca i o rzezi, życie płynie przez jedno i drugie w równym stopniu. Zatem podróż opisana w tej książce polega na nauczaniu się, jak poddać się życiu, a nie na jakimś rodzaju egoistycznej dominacji nad nim. Piękny paradoks polega na tym, że to dzięki poddaniu uzyskujemy pewną miarę kontroli – nad sobą, nad naszymi działaniami i reakcjami oraz nad wyborami, których dokonujemy. A to może nas zaprowadzić do nowego miejsca, pełnego pokoju, szczęścia i osobistej wolności. Jest to dar, który moi przodkowie Toltekowie ofiarowali światu wieki temu i mam przywilej ofiarować go teraz tobie.

Dlatego weźmy razem głęboki oddech i przygotujmy się do wejścia na tę ścieżkę. Jesteśmy na początku niesamowitej podróży.

Wyspa Bezpieczeństwa

Mam przyjaciółkę, która spędziła swój pierwszy rok studiów za granicą, gdzie ledwo mówiła miejscowym językiem, kiedy przyjechała. Po około trzech miesiącach zanurzenia w historii, sztuce i języku tego miejsca zakochała się w miejscowym chłopcu. Opisując mi później ten związek, powiedziała, że poczuła się tak, jakby po raz pierwszy w życiu zakochała się jako „prawdziwa ona”. I czuła, że ten młody mężczyzna z kolei zakochał się w niej jako osobie wolnej od masek, które normalnie nosiła.

Moja przyjaciółka zawsze była bardzo bystra i dobrze radziła sobie w szkole. Potrafiła dyskutować na niemal każdy temat. W tym momencie jej życia jej poczucie siebie jako inteligentnej, silnej i zdolnej osoby, która potrafi obracać się w towarzystwie, wtopiło się w jej tożsamość. Myślała, że tym właśnie jest. Jednak mówiąc w nowym języku, nie mogła już polegać na skomplikowanym słownictwie i strukturach gramatycznych. Starła się więc przekazać subtelność, humor lub sarkazm. Nie mogła ukryć swoich uczuć ani zdystansować się do swoich pragnień i potrzeb. Stała się szczerą, prostą i wolną w sposób, którego nigdy się nie spodziewała. Komunikowała się

z otwartością gestów i mimiki, które były zupełnie inne niż w jej ojczystym języku. Co więcej, kiedy jej matka przyjechała z wizytą, była zaskoczona zmianą w córce. W kontekście posługiwania się drugim językiem moja przyjaciółka była inną osobą. Nawet po tym, jak jej związek zakończył się przy obojętnej sympatii, na zawsze już poszerzyło się jej postrzeganie własnej tożsamości, która jest szersza, niż sądziła.

To było wspaniałe przypadkowe doświadczenie, które doprowadziło ją do odkrycia kilku ważnych lekcji. Najpierw zdała sobie sprawę, że jesteśmy różnymi ludźmi w różnych kontekstach. To, jak myślimy, w co wierzymy, jak wyrażamy siebie i jak tworzymy naszą tożsamość, zależy od naszej perspektywy i współistnienia z innymi. Nasze rodziny, edukacja i wszystkie inne konteksty kulturowe, w których się znajdujemy, wpływają na to, jak się zachowujemy.

Ale w historii mojej przyjaciółki kryje się też inna, głębsza prawda.

Moc iluzji

W ostatnim rozdziale omówiliśmy, w jaki sposób intelektualne wyobrażenie, które mamy o sobie, jest częściowo formowane przez nasze indywidualne lęki i udomowienie, wyrażone przez wewnętrzne mitoty w naszym indywidualnym Morzu Piekieł. W powyższym przykładzie możemy jednak zobaczyć, jak wygląda również nasza tożsamość powstała z tych działań i obszarów, w których się wyróżniamy. W przypadku mojej przyjaciółki jej poczucie tożsamości, zanim zdobyła

doświadczenie za granicą, było mocno splecione z poczuciem bycia inteligentną, pewną siebie i dobrze wykształconą, w co inwestowała dużo energii.

Jednym z największych zadań, jakie napotykasz na drodze do opanowania życia, jest zbadanie wszystkich sposobów, w jakie tworzysz swoją tożsamość. Dzieje się tak, ponieważ pozytywne i negatywne aspekty tych tożsamości są w rzeczywistości dwiema stronami tego samego medalu. Tak naprawdę szukanie pocieszenia w tożsamości opartej na cechach, które uważasz za pozytywne lub „dobre”, jest pułapką. Kiedy tak robisz, szukasz bezpieczeństwa w iluzji.

Iluzja w rozumieniu Tolteków może być dla ciebie nowym konceptem. Tradycja Tolteków uczy, że chociaż twoja osobista tożsamość – to, co nazywamy „małym ja” – wydaje się bardzo solidna, prawda jest taka, że jest to tylko historia, którą tworzysz i opowiadasz sobie. To nie jest prawdziwe. Podobnie jak twoje przekonania i umowy, które zawierasz, historia o tobie nie istnieje poza wewnętrznym światem. Istnieje tylko w twoim umyśle. Mylenie tej historii z tym, kim naprawdę jesteś, nie jest drogą do osobistej wolności; to droga do ciągłego cierpienia. Jak zobaczysz, gdy wspólnie przejdziemy tę podróż, większość psychologicznego lęku, którego doświadczasz, można przypisać tej fałszywej tożsamości lub historii o sobie, którą utrzymujesz. Właśnie dlatego uwolnienie twojego mocnego trzymania się tej tożsamości jest kluczem do tego, by lęk przestał cię kontrolować.

Inne tradycje duchowe mają podobne nauki. W buddyzmie jednym z najbardziej podstawowych pojęć jest *anatta*, które często tłumaczy się jako „nie-ja”. Hinduskie *Upaniszady*

nauczają, że to, co powszechnie nazywamy ego, jest iluzją umysłu. Bardziej mistyczne tradycje religii Abrahamowych (chrześcijaństwo, judaizm i islam) popierają podobne idee. Wzięte razem, wszystkie one wskazują na pogląd, że idea nas samych, którą często nazywamy ego, nie jest solidna. A wiara w tę iluzję prowadzi do cierpienia, a nie wyzwolenia.

Może to być trudna do zrozumienia koncepcja, ale będziemy powracać do niej w dalszej części książki.

Fałszywe historie

Podczas podróży przez Teotihuacán Plac Quetzalcoatl symbolicznie reprezentuje miejsce, w którym tworzysz swoją tożsamość – własną historię o sobie. Jak widzieliśmy w poprzednim rozdziale, ten duży, otwarty dziedziniec przed Piramidą Quetzalcoatl to dom wzburzonego Morza Piekła, które jest generowane przez mitote – kakofonię głosów w twoim umyśle, które wołają o twoją uwagę, w tym pasożyta, sędziego i ofiary. Ale pośrodku tego placu, pomiędzy wejściem do niego a samą piramidą, znajduje się niewielka, podwyższona platforma, którą Toltekowie nazywają Wyspą Bezpieczeństwa. Ta platforma jest fizyczną reprezentacją miejsca, w którym szukamy schronienia przed głosami we własnym metaforycznym Morzu Piekła – gdzie zaczynamy rozwijać mechanizmy obronne w odpowiedzi na to, co dzieje się wokół nas.

Wyspa Bezpieczeństwa to miejsce, gdzie w początkowych latach swojego życia decydujesz, których głosów mitote będziesz słuchać, a których nie. To tam zawierasz umowy oparte na

wierzeniach, zasadach i udomowieniu, których jesteś nauczony. Jest to również miejsce, w którym włączasz wszystkie pozytywne aspekty siebie do swojej tożsamości – te cechy osobowości, które lubisz w sobie, czynności i umiejętności, w których się wyróżniasz, osiągnięcia, których dokonałeś itp. Wszystko to spotkasz na Wyspie Bezpieczeństwa jako to, co określa twój obraz siebie.

W porównaniu z Morzem Piekła ta wyspa oferuje wytchnienie od mitote oraz poczucie wolności i bezpieczeństwa. Ale tradycja Tolteków uczy, że to poczucie bezpieczeństwa jest również iluzją. Nie ma w nim prawdziwej wolności.

Wielu z nas na przykład wiąże swoją tożsamość z zawodem, majątkiem, inteligencją, atrakcyjnym wyglądem, przynależnością społeczną lub polityczną, a nawet duchowością. W większości przypadków najmocniej utożsamiamy się z kilkoma dominującymi cechami, a następnie wybieramy te pozytywne aspekty nas, które wydają się szczególnie ważne: *Jestem dobrym ojcem. Jestem odnoszącym sukcesy profesjonalistą. Jestem zaangażowanym obywatelem.*

Wielu z nas nauczono wzmacniania poczucia własnej wartości i szacunku do samego siebie, budując z tych „pozytywnych cech” fałszywe historie, które stają się częścią naszej tożsamości. W zasadzie większość współczesnego ruchu samopomocy zachęca właśnie do tego procesu. Choć ogólnie rzecz biorąc, może to być znacznie lepsze niż utrzymywanie nienawiści do samego siebie i niska samoocena, mistrzostwo życia wymaga spojrzenia głębiej.

Celem twojej podróży do mistrzostwa jest zobaczenie, gdzie *przeinwestowałeś* w te dobre cechy lub osiągnięcia, aż stały się one częścią twojej tożsamości. Kiedy zaczynasz wierzyć

w te fałszywe historie o sobie, zastawiasz na siebie pułapkę, uzależniając od nich własną samoakceptację. Zaczynasz myśleć, że jesteś godny tylko wtedy, gdy w przyszłości nadal będziesz odnosić sukcesy w tych aspektach. To nie jest wolność.

Żeby było jasne, ścieżka Tolteków nie wymaga od ciebie porzucenia swoich najlepszych cech lub zaprzestania robienia rzeczy, które cię uszczęśliwiają. Zachęca natomiast, by uwolnić się od poczucia tożsamości, które oparłeś na tych fałszywych historiach o sobie. Zrozumienie różnicy może być subtelne. Ale twojej prawdziwej wartości – jako pojedynczego i niepowtarzalnego wyrazu energii naguala – nie można zbudować ani zburzyć. Jest doskonała taka, jaka jest, co oznacza, że *jesteś doskonały taki, jaki jesteś*.

Jak rozpoznać, że przeinwestowałeś w pozytywną cechę lub aktywność? Dobrym wskaźnikiem jest to, że z jej powodu zaczynasz czuć się lepszy od innych. Na przykład: czy kiedykolwiek byłeś w sytuacji, w której czułeś, że twoje zdolności intelektualne, twoja kariera, majątek lub status w związku w jakiś sposób czyni cię „lepszym” lub „ważniejszym” od kogoś innego? W tym momencie nadmiernie utożsamiałeś się z daną cechą lub osiągnięciem do tego stopnia, że stało się ono fałszywą historią, która przesłoniła twoją percepcję.

Często łatwo to zauważyć w przypadku naszej pracy i życia zawodowego. Społeczeństwo uczy – i często jesteśmy przyzwyczajeni do tej idei – że ze względu na pracę, którą wykonujemy, jedna osoba jest ważniejsza od drugiej. Na przykład prezydent kraju może być postrzegany jako „ważniejszy” niż sprzątaczką sprząająca jego biuro. Oczywiście obowiązki związane z byciem prezydentem prawdopodobnie wpływają na więcej osób

i być może wymagają dłuższych godzin pracy. Nie sprawia to jednak, że dana osoba jest „ważniejsza”. Zrozumienie różnicy jest kluczowe, ponieważ opanowanie sztuki życia polega między innymi na uznaniu, że każdy na tej planecie ma taką samą wartość; wszyscy jesteśmy częścią naguala. Myślenie, że jesteś lepszy od kogokolwiek, jest tak samo fałszywe i tak samo szkodliwe jak głos pasożyta mówiący, że jesteś od kogoś gorszy.

Co więcej, kiedy uważasz, że jesteś lepszy lub gorszy od innych z powodu jakiegoś zewnętrznego osiągnięcia, wpadasz w pułapkę porównania lub konkurencji. To niekończący się cykl, gra, której nie da się wygrać, ponieważ sukces lub porażka związana z zewnętrznym uznaniem staje się warunkiem twojej samoakceptacji.

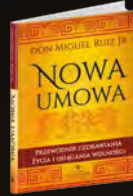
Ilekcroć stworzysz swoją tożsamość w oparciu o te dobre cechy, nieuchronnie porównujesz się i rywalizujesz z innymi, ponieważ samo pojęcie bycia „dobrym w czymś” sugeruje, że są inni, którzy nie są w tym dobrzy. A ponieważ Sen Planety opiera się na ciągle zmieniających się biegunowościach, nic w nim nie trwa wiecznie i nieuchronnie doświadczysz zawodu z powodu każdej cechy lub osiągnięcia, z którymi się utożsamieś.

Znam bardzo mądrego człowieka po osiemdziesiątce. Mieszka w domu opieki, który żartobliwie nazywa „Bożą poczekalnią”. Ta placówka znajduje się w zamożnej części miasta i wyjaśnił mi kiedyś, że wielu jego współmieszkańców lubi podkreślać tę zamożność i opowiadać o tym, jakimi ważnymi osobami kiedyś byli. Innymi słowy, są zajęci opowiadaniem historii o swojej przeszłej pracy, karierze lub innych osiągnięciach z wcześniejszych lat życia. Zauważył, jak wielką część ich tożsamości opiera się na przeszłości.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Polecamy:



Don Miguel Ruiz Jr – już w wieku 14 lat praktykował u swojego ojca don Miguela Seniora i swojej babci Madre Sarity. Poprzez interpretację ich nauk udało mu się zrozumieć moc wiary. Dowiedział się również, jak uzdrawiać ludzi, zarówno fizycznie, jak i duchowo. Praktykuje od kilkudziesięciu lat, pomagając innym osiągnąć wolność osobistą oraz optymalne zdrowie fizyczne i duchowe.

Najważniejsza podróż, jaką możesz odbyć, to podróż do własnego wnętrza.

– don Miguel Ruiz Jr

Autor wyjaśnia, w jaki sposób wykorzystać święte piramidy i nauki Tolteków w swoim życiu, aby wygrać wewnętrzną wojnę z siłami udomowienia, lękiem i samokrytyką. Jednocześnie poprowadzi cię w twoją wewnętrzną podróż, pomagając ci doświadczyć transformującej mocy nauk Tolteków bez opuszczania zacisza własnego domu. Każdy rozdział zawiera praktyczne ćwiczenia i refleksje, dzięki którym znajdziesz spokój i osobistą wolność.

Poznasz ćwiczenia i praktyki, które pomogą ci:

- pozbyć się fałszywych przekonań i pokonać wszelkie przeciwności;
- zmienić postrzeganie rzeczywistości i odkryć swoje talenty;
- praktykować nowe sposoby myślenia, działania i bycia, które są bardziej zgodne z twoją prawdziwą naturą i twoim najwyższym dobrem;
- pokonać lęk i strach, które są fundamentem wszystkich innych emocji;
- odnaleźć spokój i akceptację, abyś mógł osiągać swoje cele.

Wyrusz w najważniejszą podróż życia

Patroni:

